



# तपाईंको स्वास्थ्यसम्बन्धी मार्गनिर्देशिका



International Rescue Committee  
Maryland's Health Program

## विषय सूची

---

	पृष्ठ
1 राम्रो स्वास्थ्यका लागि परिचय	3
2 छेकथाम	4
3 निरोधात्मक स्वास्थ्य हेरचाह	5
4 हेल्थ इन्शोरन्स (स्वास्थ्य-बीमा)	6
5 तपाईँको डाक्टर	7
6 विशेषज्ञहरू	8
7 औषधि फारमेसि (औषधालय)	9
8 मेडिकल एपोइन्टमेन्ट	11
9 खोपहरू	12
10 रगतको नमुना	13
11 पिसाबको नमुना	14
12 दिसाको नमुना	15
13 हेल्थ-केयर (स्वास्थ्य हेरचाह)का प्रकारहरू	16
14 क्लिनिक (उपचार-गृह)	17
15 अस्पताल	18
16 स्वास्थ्यसम्बन्धी आपातस्थिति	19
17 महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू	20
18 शब्द-संग्रह	21
19 बालिगहरूलाई खोप तालिका	22
20 स्वस्थ बच्चाको परीक्षण तालिका	23
21 टेलिफोनमार्फत एपोइन्टमेन्ट कसरी लिने	24
22 स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत जानकारी	25
23 हेल्थ-केयरको रेकार्ड	26

## १. राम्रो स्वास्थ्यका लागि परिचय

---

युनाइटेड स्टेटसमा तपाईंलाई स्वागत छ । म्येरीलेन्डमा तपाईंलाई स्वागत छ ।

तपाईं आइपुगनु भयो, हामीलाई खुसी छ ।

यस मार्गनिदर्शिकाले तपाईंलाई यू.एस.मा स्वास्थ्य र चिकित्सासम्बन्धी हेरचाहका विषय बुझ्ने कार्यमा सहयोग गर्नेछ ।



## 2. छेकथाम

---

छेकथाम भनेको के हो ?

छेकथाम गर्नु भनेको कुनै चीजलाई हुनबाट रोकु हो ।



- बर्षाद्वारा भिजाइलाई छेकथाम गर्नका लागि, छाता प्रयोग गर्नुहोस् ।



- खानालाई सङ्घनबाट छेकथाम गर्नका लागि, खानालाई रिफ्रिजरेटरमा राख्नुहोस् ।

- रोगलाई छेकथाम गर्न, डाक्टरलाई भेट्नुहोस् ।



### 3. निरोधात्मक स्वास्थ्य हेरचाह

---

निरोधात्मक स्वास्थ्य हेरचाह, अस्वस्थता तथा रोग पन्साउनका लागि नियमित चिकित्सासम्बन्धी हेरचाह र स्वास्थ्य व्यवहारप्रति ध्यान दिनु हो।

निरोधात्मक मेडिकल एपोइन्टमेन्टका प्रकारहरू :

- प्राथमिक स्वास्थ्य जाँच (पुनर्बहाली स्वास्थ्य निरीक्षण)
- खोपहरू
- चिकित्सासम्बन्धी नियमित जाँचहरू
  - वार्षिक शारीरिक जाँच
  - स्वस्थ महिला जाँच
  - स्वस्थ बच्चा जाँच



#### 4. हेल्थ इन्शोरन्स (स्वास्थ्य-बीमा)

हेल्थ इन्शोरन्सले चिकित्सासम्बन्धी हेरचाहका शुल्क तिर्न सहयोग गर्दछ :

- डाक्टरसँग भेटका लागि एपोइन्टमेन्ट (पूर्व-निर्धारित-समय)
- औषधि
- अस्पतालमा निरीक्षणहरू, शल्य-चिकित्साहरू

हेल्थ इन्शोरन्सले तपाईंका केही अथवा सबै मेडिकल (चिकित्सकीय) बिलहरू तिर्ने।

तपाईंसँग एउटा इन्शोरन्स कार्ड हुनेछ।

डाक्टरसँग भेटका लागि, फारमेसि (औषधालय) अथवा अस्पतालमा आउँदा हरेक पटक तपाईंको इन्शोरन्स कार्ड लिएर आउनुहोस्।



यू.एस.मा तपाईंका पहला 8-महिनाका लागि, तपाईंको हेल्थ इन्शोरन्स म्येरीलेन्ड मेडिकल एसिस्टन्स (Maryland Medical Assistance/म्येरीलेन्ड चिकित्सकीय सहयोग) तथा हेल्थ-चोइस (HealthChoice) ले तिर्नेछ।

निम्न-लिखितमध्ये हेल्थ-चोइसको एक स्वास्थ्य-योजना/इन्शोरन्स (जसलाई कहिलेकाही Managed Care Organization अर्थात् व्यवस्थित हेरचाह संस्था अथवा एम.सी.ओ./ MCO भनिन्छ) को छनोट गर्ने कार्यमा तपाईंको केस मेनेजर (Case Manager)ले तपाईंलाई सहयोग गर्नेछ :

- एमेरिग्रुप (Amerigroup)
- म्येरीलेन्ड फिजीशन्ज केयर (Maryland Physicians Care/म्येरीलेन्डका चिकित्सकहरूद्वारा हेरचाह)
- प्रयार्टी पार्टनरस (Priority Partners/प्राथमिकता दिने साङ्गेदारहरू)
- युनाइटेड हेल्थकेयर (United Healthcare/संयुक्त स्वास्थ्य हेरचाह)

यू.एस.मा आएपछि तपाईंको नवाँ महिनामा, तपाईंले नयाँ हेल्थ इन्शोरन्सको लागि निवेदन दिनुपर्छ। तपाईं तथा तपाईंको परिवारहेतु सबभन्दा उपयुक्त हेल्थ इन्शोरन्सका लागि निवेदन दिने कार्यमा टेवा पुऱ्याउनलाई तपाईंको केस मेनेजर (Case Manager) ले तपाईंलाई जानकारी प्रदान गर्नेछ।

## 5. तपाईंको डाक्टर



यू.एस.मा तपाईंको “आफ्नै” डाक्टर अथवा “परिवार डाक्टर” हुनेछ ।

त्यस डाक्टरलाई तपाईंको प्राइमरी केयर प्रोवाइडर (Primary Care Provider (PCP)/ पी.सी.पी/प्राथमिक हेरचाह प्रदानकर्ता) भनिन्छ ।

अस्वस्थ भएमा तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहुन्छ ।

स्वस्थ हँदा, निरोधात्मक चिकित्सासम्बन्धी एपोइन्टमेन्ट (अर्थात् भेटका लागि पूर्व-निर्धारित-समय) (preventative medical appointments)मा पनि तपाईं आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहुन्छ ।

- उदाहरणका लागि : स्वस्थ महिला जाँचहरू, स्वस्थ बच्चा जाँचहरू, नियमित जाँचहरू, अथवा खोपका लागि एपोइन्टमेन्टमा ।

आफ्ना स्वास्थ्यसम्बन्धी सबै मामिलाहरूका लागि तपाईं पहिले आफ्नो प्राइमरी केयर प्रोवाइडरमा जानुहुन्छ ।

## 6. विशेषज्ञहरू

**विशेषज्ञ** त्यस्तो डाक्टर हो जसलाई विशेष स्वास्थ्य मामिलाहरू अथवा शरीरका क्षेत्रहरूका विषयमा अधिक कुशल ज्ञान छ ।

- तपाईंलाई कुनै शल्य-चिकित्साको आवश्यकता पर्दा, तपाईं एक शल्य-चिकित्सक (*Surgeon*) कोमा जानुहुन्छ ।
- तपाईं एक महिला अथवा गर्भवती हुनुहुन्छ भने, तपाईं एक प्रसूति-विशेषज्ञ (*Obstetrician/Gynecologist* (*OB/Gyn*) लाई भेट्नुहुन्छ ।
- तपाईंका बच्चाहरू छन् भने, उनीहरू एक बाल-विशेषज्ञ (*Pediatrician*) लाई भेट्नेछन् ।
- तपाईंलाई आफ्नो मुटु जाँचाउनुद्द्वय भने, तपाईं एक हृदय-रोग-विशेषज्ञ (*Cardiologist*) लाई भेट्नुहुन्छ ।

तपाईंलाई कुनै विशेषज्ञद्वारा निरीक्षणको आवश्यकता भएमा, तपाईंको प्राइमरी केयर प्रोवाइडरले तपाईंलाई एक रेफरल (**referral** अर्थात् सुफारिश) दिनेछ ।

- रेफरलको अर्थ तपाईंसँग अर्को डाक्टरलाई भेट्ने अनुमति छ ।
- रेफरल सामान्यतः एक कागत अथवा पत्र हो जुन तपाईंले विशेषज्ञकोमा जान्दा आफूसँगै ल्याउनुपर्दछ ।

तल दिइएका केही विशेषज्ञहरूकाहाँ जान्दा तपाईंलाई तपाईंको प्राइमरी केयर प्रोवाइडरबाट कुनै रेफरल चाहिन्दैन :

- दन्त्य विशेषज्ञ (Dentist)
- आँखाका डाक्टर (आँखा-विशेषज्ञ/*Ophthalmologist* अथवा आँखाको दृष्टि नाम्र/*Optometrist*)
- मेन्टल हेल्थ प्रोवाइडर (Mental Health Provider/मान्यसिक स्वास्थ्य प्रदानकर्ता -- मनोरोग चिकित्सक/*Psychiatrist* अथवा भैषज्य/*Therapist*)



## 7. औषधि

### 1. नुसखामा लेखिएका औषधिहरू

तपाइँलाई औषधिको आवश्यकता भए, तपाइँको डाक्टरले तपाइँलाई एउटा नुसखा दिनेछ ।

तपाइँ फारमेसि (औषधालय)मा जानुहुन्छ ।

तपाइँले त्यो नुसखा फार्मेसिस्ट (Pharmacist/औषधि-ज्ञाता/पसले)लाई दिनुहुन्छ ।

फार्मेसिस्टले तपाइँलाई औषधि दिनेछ ।

सो औषधि सामान्यतः हेल्थ इन्शोरन्समा पर्छ । हेल्थ इन्शोरन्सले प्रायः अवर्गिकृत, कम मूल्यका वर्गिकृत नामका औषधि दिइनेछ ।

कैयौँ औषधिहरूका एकभन्दा बढी नाम छन् ।

### 2. नुसखामा नलेखिएका/काउन्टरमा पाइने औषधि

केही औषधि किनलाई तपाइँलाई नुसखाको आश्यकता छैन :

- टाउको-दुखाइका लागि
- पेट-दुखाइका लागि
- खोकी अथवा रुधाका लागि
- घाउका लागि



तपाइँले यो औषधि फारमेसि अथवा जनरल स्टोरबाट किन सक्न हुन्छ ।

यी औषधिहरू सामान्यतः हेल्थ इन्शोरन्समा समावेश छैनन् । समभवतः तपाइँले पैसा तिर्नुपर्छ ।

केही हेल्थ इन्शोरन्सहरू अन्तर्गत नुसखामा नलेखिएका अवर्गिकृत प्रकारका औषधि निशुल्क पाउने विशेष योजनाहरू छन् ।

- उदाहरणका लागि, तपाइँको इन्शोरन्सले एडविल /Advil(व्यापारिक नाम) को जातीय रूप “इब्युप्रोफिन/Ibuprofen” को मूल्य तिर्न सक्छ ।

यी प्रोग्रामहरूका लागि आफ्नो केस मेनेजर (Case Manager) अथवा डाक्टरलाई सोधुहोस् ।

## औषधिका लागि निर्देशहरू

औषधि चक्री अथवा तरल रूपमा हुन सक्छ ।

डाक्टर अथवा फार्मसिस्टले तपाईंलाई त्यस औषधिको सेवनबारे जानकारी दिन हुनेछ ।

तपाईंलाई निम्न-लिखित कुरा थाहा हुनुपर्छ :

- कति चक्री/तरल-औषधि लिनुपर्छ
- हरेक दिन कति पटक
- औषधि दिनमा कुन बेलामा लिनुपर्छ
- औषधि कति दिन अथवा कति साता लिनुपर्छ

यदि तपाईंलाई औषधि धेरै समयसम्म लिनुपर्छ भने, तपाईंको नुसखामा रिफिल (Refills/पुनः प्राप्तिको प्रावधान) हुन सक्छ ।

रिफिल - तपाईंको डाक्टरको नयाँ नुसखाबिना नै फार्मसिस्टले तपाईंलाई थप औषधि दिनेछ ।

- तपाईंको औषधिको बोतलमा लेखिएको रिफिल-सङ्ख्यालाई नोट गर्नुहोस्
  - आफ्नो डाक्टरसँग नभेटिकन नयाँ औषधि कति पटक पाउन सकिनेछ भन्ने कुरा यस सङ्ख्याले दर्साउँछ ।
- यदि तपाईंको 0 रिफिल छ अनि तपाईंलाई थप औषधि चाहिया छ, आफ्नो डाक्टरसँग एपोइन्टमेन्ट लिनुहोस् ।
- थप औषधिको लागि तपाईंका डाक्टरले तपाईंलाई नयाँ नुसखा दिन सक्छन् ।



## 8. मेडिकल एपोइन्टमेन्ट (चिकित्सासम्बन्धी भेटका लागि एपोइन्टमेन्ट)

आफ्ना डाक्टरसँग एपोइन्टमेन्ट कसरी निर्धारित गर्ने ?

- क्लिनिक (उपचार-गृह) अथवा डाक्टरका कार्यालयमा कल गर्नुहोस् अथवा सवयं जानुहोस्, तपाईंले तपाईंको निम्न-लिखित जानकारी दिनुपर्छ :
  - नाम
  - पता
  - टेलिफोन नम्बर
  - जन्म दिन
  - सोशल सीक्योरिटी नम्बर
  - स्वास्थ्य योजना/इन्शोरन्स
  - तपाईंको डाक्टरको नाम
  - डाक्टरसँग भेट गर्ने कारण
- तपाईंको भाषाका लागि दोभाषे माघुहोस्
- तपाईंको हेल्थ इन्शोरन्स स्वीकार भएको छ कि छैन भनेर सोधुहोस्
- एपोइन्टमेन्टका लागि तपाईंले कुनै शुल्क तिर्नुपर्छ कि छैन भनेर सोधुहोस्

मेडिकल एपोइन्टमेन्टका विषयमा महत्वपूर्ण जानकारी

- तपाईं तथा तपाईंको परिवारका विषयमा मेडिकल एपोइन्टमेन्ट रेकार्ड गर्नलाई समय-तालिका प्रयोग गर्नुहोस्
- 30 मिनेट पूर्व पुग्नुहोस्
- आफ्नो फोटोसहितको परिचयपत्र, इन्शोरन्स कार्ड तथा अन्य रेफलहरू आफूसँग लिएर आउनुहोस् ।
- आवश्यक छ भने सधैँ दोभाषे माघुहोस् ।
- एपोइन्टमेन्टमा जान सक्नुहोस् भने एपोइन्टमेन्टभन्दा 24 घन्टा पूर्व नै तपाईंले कल गरेर त्यस एपोइन्टमेन्टलाई खारेज गराउन पर्छ ।
- एपोइन्टमेन्टमा परिवारको कुनै सदस्य अथवा मित्र तपाईंसँग रहन सक्छ ।

मेडिकल एपोइन्टमेन्टमा के हुन्छ ?

- तपाईंको उचाइ, तोल, ताप तथा रगतको चापलाई जाँच्नेछ
- डाक्टर अथवा नर्सले तपाईंको र तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यका विषयमा प्रश्न सोधेछ
- तपाईंले आफ्नो रगत अथवा पिसाबको नमुना दिन पर्नेछ
- तपाईं अथवा तपाईंको परिवारको स्वास्थ्यसम्बन्धी यदि तपाईंको कुनै प्रश्न अथवा चिन्ता छ भने, डाक्टरलाई सोधुहोस् ।

## 9. खोपहरू

---



खोपहरू (अथवा व्येक्सिनेशन)ले अस्वस्थताको छेकथाम गर्दछ ।

खोपहरूलाई सुईको सहायताले शरीर भित्र घुसाइन्छ र यसमा औषधि रहेको हुन्छ ।

शिशु, बच्चा तथा बालिगहरू, सबैलाई खोपहरू लिन पर्दछ ।

तपाईंले कैयौँ खोपहरू पाउनुहुन्छ ।

तपाईंले अरू देशहरूमा खोपहरू लिइएका हुन्सक्छ, तथा यू.एस.मा तपाईंले थप खोपहरू पाउन हुनेछ ।

तपाईं तथा तपाईंका परिवारले लिएका खोपहरूको रेकार्ड राख्न महत्वपूर्ण छ ।

सबै खोपहरूका मितिहरूको रेकार्ड राख्नलाई पात्रो प्रयोग गर्नुहोस् ।

खोपका लागि एपोइन्टमेन्टमा कहिल्यै गैर-हाजिर नहुनुहोस् !

## 10. रगतको नमुना

---

तपाईँको डाक्टरलाई कहिलेकाहीं “रगत” चाहिन्छ

यसलाई रगतको नमुना भनिन्छ ।

अस्वस्थता पता लगाउनका लागि त्यस रगतलाई जाँचिनेछ ।

डाक्टर अथवा नर्सले सुईद्वारा तपाईँको बाहुबाट रगत निकाल्नेछन् ।

एकजना विशेष डाक्टरले त्यसलाई जाँच्नेछन् ।

तपाईँको डाक्टरले तपाईँलाई त्यसको परिणाम भन्नेछन्, यद्यपि यसलाई केहि समय लाग्न सक्छ ।



## 11. पिसाबको नमुना

---

तपाईंको डाक्टरलाई कहिलेकाहीं “पिसाब” चाहिन्छ

यसलाई पिसाबको नमुना भनिन्छ ।

अस्वस्थता पता लगाउनका लागि त्यस पिसाब लाई जाँचिनेछ ।

नर्सले तपाईंलाई एउटा बट्टा दिनेछिन् ।

तपाईं बाथरूममा जानुपर्नेछ ।

तपाईंले त्यस बट्टामा पिसाब गर्नुपर्छ ।

तपाईंले त्यसलाई नर्स अथवा डाक्टरकोहाँ ल्याउनुपर्छ ।

एकजना विशेष डाक्टरले त्यसलाई जाँच्नेछन् ।

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई त्यसको परिणाम भनेछन्, यद्यपी यसलाई केहि समय लाग्न सक्छ ।



## 12. दिसाको नमुना

---

तपाईँको डाक्टरलाई कहिलेकाहीं “दिसा” चाहिन्छ ।

यसलाई दिसाको नमुना भनिन्छ ।

अस्वस्थता पता लगाउनका लागि त्यस दिसालाई जाँचिनेछ ।

नर्सले तपाईँलाई एउटा बट्टा दिनेछिन् ।

तपाईँ घर जानुहुनेछ ।

तपाईँ बाथरूममा जानुहुनेछ ।

तपाईँले त्यस बट्टामा अलिकति दिसा राख्नुपर्नेछ ।

तपाईँले त्यसलाई नर्स अथवा डाक्टरकहाँ ल्याउनुपर्नेछ ।

एकजना विशेष डाक्टरले त्यसलाई माइक्रास्कोपमुनि जाँचेछन् ।

तपाईँको डाक्टरले तपाईँलाई त्यसको परिणाम भनेछन्, यद्यपी यसलाई केहि समय लाग्न सक्छ ।



## 13. हेत्य-केयरका प्रकारहरू

---

### निरोधात्मक हेरचाह

- अस्वस्थता अथवा घाउचोटको छेकथाम गर्न चिकित्सासम्बन्धी हेरचाह अथवा उपचारको तालिका बनाउनुहोस्।

### अनुवर्ती हेरचाह

- थप चिकित्सा उपचार अथवा जाँचहरूका समीक्षाका लागि तपाईंका डाक्टरसँग थप चिकित्सकीय एपोइन्टमेन्टहरू लिनुहोस्।
- तपाईं कार्यालयबाट जानभन्दा पूर्व नै भविष्यका एपोइन्टमेन्टको तालिका सामान्यतः तैयार हुनेछ।
- तपाईंको आगामी एपोइन्टमेन्टको मिति र समय निश्चित रूपमा नोट गर्नुहोस्।

### तत्कालीन हेरचाह

- अस्वस्थता अथवा घाउचोट (अर्थात् मर्काइ, कंठपाक अथवा बढ्दो ताप)का लागि तत्कालीन चिकित्सकीय हेरचाह
  - तपाईंलाई यदि अस्वस्थता अथवा घाउचोट लाग्यो भने, तपाईंको डाक्टरसँग एपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्।
  - एपोइन्टमेन्टलाई सामान्यतया 24 घन्टाभित्र अथवा केवल केही दिन पूर्व मिलाउन सकिनेछ।

### आपतकालीन हेरचाह

- प्राण-घातक स्वास्थ्यावस्था अथवा पीडाजनक लक्षणहरूका लागि तात्कालिक चिकित्सा उपचार
  - नजिको अस्पतालमा एमरजन्सी डिपार्टमेन्ट (आपतकालीन विभाग)मा जानुहोस्, अथवा तपाईं अस्पताल जान असमर्थ हुनुहुन्छ भने, 9-1-1 मा कल गर्नुहोस्।

#### 14. क्लिनिक (उपचार-गृह)



क्लिनिक एउटा स्वास्थ्य हेरचाह केन्द्र हो जहाँ स्वस्थ हुँदा तपाईंले नियमित निरोधात्मक हेरचाह अथवा अस्वस्थ हुँदा आफ्नो डाक्टर/प्राथमिक हेरचाह प्रदानकर्ता)लाई भेट्नुहुन्छ ।

क्लिनिक अस्पतालभन्दा सानो हुन्छ, त्यहाँ कम बिमारीका व्यक्ति हुन्छन् जुन रातमा त्यहाँ बस्दैनन् ।

आफ्नो प्राइम्री केयर प्रोवाइडरलाई भेट्न तपाईं क्लिनिक अथवा डाक्टरका कार्यालयमा जानुहुन्छ ।

- नियमित चिकित्सा एपोइन्टमेन्टहरूका लागि
- तपाईंलाई अस्वस्थताका अनुभूति हुँदा, एपोइन्टमेन्टको लागि
- खोपहरूका लागि

क्लिनिकमा आफ्नो डाक्टरसँग भेटका लागि तपाईंले एपोइन्टमेन्ट मिलाउन पर्दछ ।

## 15. अस्पताल

---

केही स्वास्थ्य मामिलाहरूका लागि तपाईंलाई अस्पताल जाने आवश्यकता पर्न सक्छ :

- आपतकालीन विषयहरूका लागि
- कुनै विशेषज्ञसँग एपोइन्टमेन्टका लागि
- विशेष चिकित्सा उपचारका लागि

उदाहरणको रूपमा :

- सर्जरी/शल्य-चिकित्सा
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई विशेषज्ञ अथवा अस्पतालमा जान सुफारिस गर्न सक्छ ।

आपतकालीन समस्या भए, सोझै अस्पतालमा जानुहोस् ।



## 16. स्वास्थ्यसम्बन्धी आपातस्थिति

आपातस्थिति के हो ?

आपातस्थिति एक गम्भीर समस्या हो जसको उपचार तत्कालै गर्न पर्छ, नत्र त्यो ज्ञान् गम्भीर हुनेछ, अथवा आपातस्थितिको अर्थ तपाईँको जीवन/स्वास्थ्य खतरामा छ :

- यदि तपाईँको हाड भाँच्यो भने
- यदि तपाईँलाई हृदयाधात पङ्यो भने
- यदि श्वास फेर्न कठिन भयो भने



कुनै आपातस्थितिमा के गर्नुपर्छ

- तत्काल सबैभन्दा नजिकको अस्पतालमा जानुहोस्
    - एम्रजन्सी डिपार्टमेन्ट (Emergency Department/आपातस्थिति विभाग)मा जानुहोस्
    - एकजना आपातस्थितिका डाक्टर अथवा नर्सले तपाईँको आपातस्थितिको उपचार गर्नेछ
  - यदि तपाईँ अस्पतालसम्म यात्रा गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ,
    - 9-1-1 मा कल गर्नुहोस् ।
- तपाईँलाई देहायमा दिइएका कुरा सोधिने छ :
- ✓ तपाईँको नाम
  - ✓ पता
  - ✓ टेलिफोन नम्बर
  - ✓ आपातस्थिति/समस्या के छ
- तपाईँको घरमा एउटा एम्ब्युलेन्स आउनेछ ।
  - एम्रजन्सी मेडिकल प्रोवाइडरस् (Emergency Medical Providers/EMT/आपातस्थिति चिकित्सा प्रदानकर्ता)ले तपाईँको स्वास्थ्य-समस्याको विषयमा तपाईँसँग कुरा गर्नेछन् ।
  - एम्ब्युलेन्सले तपाईँलाई अस्पतालमा ल्याउन सक्छ यदि तपाईँलाई तत्कालै चिकित्सकीय हेरचाहको आवश्यकता छ ।



आफ्नो हेल्प इन्शोरन्स कार्ड सधैँ अस्पतालमा ल्याउनुहोस् ।

**17. महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू**

---

आपातस्थिति टेलिफोन नम्बरहरू : **9-1-1**

क्लिनिक : \_\_\_\_\_

प्राइमरी केयर प्रोवाइडर/डाक्टर : \_\_\_\_\_

अस्पताल : \_\_\_\_\_

फारमेसि (औषधालय) : \_\_\_\_\_

आँखाको डाक्टर : \_\_\_\_\_

दन्त्य-डाक्टर : \_\_\_\_\_

केस मेनेजर (Case Manager): \_\_\_\_\_

आपातस्थिति सम्पर्क : \_\_\_\_\_

## 18. शब्द-संग्रह

<b>क्लिनिक (Clinic)</b>	क्लिनिक एउटा स्वास्थ्य हेरचाह केन्द्र हो जहाँ स्वस्थ हुँदा तपाईंले नियमित निरोधात्मक हेरचाह अथवा अस्वस्थ हुँदा आफ्नो प्राइमरी केयर प्रोवाइडर (Primary Care Provider (प्राथमिक हेरचाह प्रदानकर्ता)/डाक्टरलाई भेटनुहुन्छ ।
<b>आपातस्थिति (Emergency)</b>	आपातस्थिति एक गम्भीर समस्या हो जसको उपचार तत्कालै गर्नुपर्छ, किनभने तपाईंको जीवन अथवा स्वास्थ्य खतरामा छ ।
<b>आपातस्थिति विभाग (Emergency Department)</b>	अस्पतालको त्यो क्षेत्र जहाँ स्वास्थ्यसम्बन्धी आपातस्थितिको उपचार गरिन्छ ।
<b>हेल्थ इन्�शोरन्स (Health Insurance)</b>	डाक्टरहरूसँग एपोइन्टमेन्ट, औषधिहरू तथा अस्पतालमा उपस्थितिका शुल्कहरूजस्ता स्वास्थ्य हेरचाहका सबै शुल्क अथवा त्यसका आंशिक रकम तिर्नमा सहयोग गर्ने एक कार्यक्रम ।
<b>अस्पताल ( Hospital)</b>	एक स्वास्थ्य हेरचाह सुविधा जहाँ रोगीहरूले तत्काल अथवा आपातस्थितिको हेरचाह पाउँछन् र जहाँ रोगीहरू रातमा पनि बस्न सक्छन् ।
<b>खोप (Immunization)</b>	(संक्रामक रोगहरू विरुद्धका टीकाहरू) एक टीका जसले शरीरलाई केही अस्वस्थता तथा रोगहरू पन्साउने कार्यमा अग्रसर पार्दछ ।
<b>चिकित्सासम्बन्धी बिल (Medcal Bill )</b>	पाइएका चिकित्सकीय हेरचाहका लागि तिर्न पर्ने शुल्कहरूको विवरण ।
<b>फारमेसि (औषधालय) (Pharmacy)</b>	स्वास्थ्य सुविधा जहाँ तपाईंले नुसखामा लेखेका औषधि पाउनुहुन्छ ।
<b>प्राइमरी केयर प्रोवाइडर (Primary Care Provider/PCP/ प्राथमिक हेरचाह प्रदानकर्ता)</b>	स्वस्थ हुँदा, नियमित निरोधात्मक हेरचाह अथवा अस्वस्थ हुँदा, तत्काल हेरचाहका लागि तपाईंले सबभन्दा पहिले भेट्नुपर्ने डाक्टर ।
<b>नुसखा (Prescription )</b>	यदि तपाईंलाई औषधि चाहिन्छ भने, तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई दिइने फाराम ।
<b>निरोधात्मक हेरचाह (Preventive Care)</b>	अस्वस्थता तथा रोग पन्साउनलाई नियमित चिकित्सकीय हेरचाह तथा स्वास्थ्यकर व्यवहारहरू ।
<b>रेफरल (सुफारिश) (Referral)</b>	तपाईंको डाक्टर /प्राइमरी केयर प्रोवाइडर (पी.सी.पी.)बाट एउटा दस्तावेज अथवा पत्र जसद्वारा तपाईं विशेषज्ञलाई भेट्न सक्छुन्छ ।
<b>रिफिल (Refill)</b>	तपाईंको डाक्टरको कुनै नयाँ नुसखाबिना नै फारमेसि (औषधालय)बाट थप औषधि पाउन सक्ने अवस्था ।
<b>विशेषज्ञ (Specialist)</b>	विशेषज्ञ त्यस्तो डाक्टर हो जसलाई विशेष स्वास्थ्य मामिलाहरू अथवा शरीरका क्षेत्रहरूका विषयमा अधिक कुशल ज्ञान छ ।

## 19. बालिगहरूका लागि खोप तालिका

खोप	कति पटक पाउन पर्ने	कहिले ?		
		अहिले	1 महिनामा	6 महिनामा
हेपिटाइटिज बी. {Hepatitis B (HBV)}	3	✓	✓	✓
मीज़ल्ज़, म्मपस, रुबीला(एम.एम.आर.) {Measles, Mumps, Rubella (MMR)}	2	✓	✓	
ब्येरिसीला (ठेउला) {Varicella (Chickenpox)}	2	✓	✓	
डिप्थेरिया, टेटनस, लहरे खोकी (डी.टा.प.) {Diphtheria, Tetanus, Pertussis (DTaP, Td)}	3	✓	✓	✓
पोलियो { Polio (IPV)}	3	✓	✓	✓
न्यूमोवेक्स (Pneumoccal)	प्रत्येक 7-10 वर्षको अवधिमा	✓		
इन्फ्लूअन्जा (Influenza)	हरेक वर्ष	✓		

- आफ्नो ग्रीन कार्ड प्राप्त गर्नेलाई तपाईंले केही खोपहरू पूरा गर्ने पर्छ
- सबै खोपहरू लिनलाई 6 महिना लाग्न सक्छन्

बच्चाहरूले पनि केही खोपहरू पूरा गर्ने पर्नेछ । तपाईंको बाल-डाक्टरले तपाईंलाई आवश्यक खोपहरूको जानकारी दिनेछ तथा ती लिनलाई तालिका व्यक्त गर्नेछ ।

- हेपिटाइटिज बी./ Hepatitis B
- डिप्थेरिया/टेटनस/पर्ट्यूसिज़ (डी.टा.प.) /Diphtheria/tetanus/pertussis (DtaP)
- हेमोफिलस इन्फ्लूअन्जा टाइप बी.(एच.आइ.बी.)/(Haemophilus influenzae type B (Hib)
- नीमोकोकल (पी.सी.बी.)/ Pneumococcal(PCV)
- पोलियो (आइ.पी.बी.)/ Poli(IPV)
- इन्फ्लूअन्जा (फ्लू)/Influenza(flu)
- मीज़ल्ज़, म्मपस, रुबीला (एम.एम.आर.)/ Measles/Mumps/Rubella (MMR)
- ब्येरिसीला (ठेउला) /Varicella (Chicken Pox)
- हेपिटाइटिज ए/ Hepatitis A
- मेनिन्गोकोकल /Meningococcal

## 20. स्वस्थ बच्चाको परीक्षण तालिका

स्वस्थ बच्चाको परीक्षण – ले तपाईंको बच्चाको संवृद्धि, विकास तथा खोपहरूको निगरानी गर्दै

बच्चाको उमेर	जाँचको मिति
1 साता	
2 साताहरू	
2 महिनाहरू	
3 महिनाहरू	
4 महिनाहरू	
6 महिनाहरू	
9 महिनाहरू	
12 महिनाहरू	
15 महिनाहरू	
18 महिनाहरू	
2 वर्ष	

2 वर्षभन्दा बढी उमेरका बच्चाहरूलाई

तालिका-अनुसार हरेक वर्ष स्वस्थ बच्चाको परीक्षणको लागि आउनुपर्छ



## 21. टेलिफोनमार्फत एपोइन्टमेन्टको तालिका कसरी निर्धारित गर्ने

तपाईँ भन्नुहुन्छ : Hello, my name is \_\_\_\_\_. (हेलो, मेरो नाम .... हो \_\_\_\_\_)

I am a new patient with Dr. \_\_\_\_\_. (म डाक्टर ....काहाँ एक नयाँ रोगी हुँ। \_\_\_\_\_)

I would like to make an appointment please. (कृपया मेरो एपोइन्टमेन्ट मिलाइ दिनुहोस्।)

क्लिनिक : Certainly. What is your health insurance? (निसन्देह / तपाईँको हेल्थ इन्शोरन्स के हो?)

तपाईँ भन्नुहुन्छ : I have \_\_\_\_\_. (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care, United Healthcare, Medicaid)

(मेरो \_\_\_\_\_ हो। (Amerigroup, Priority Partners, Maryland Physicians Care, United Healthcare, Medicaid))

क्लिनिक : Why do you need to visit the doctor? (तपाईँले डाक्टरसँग किन बेट्नुपर्छ?)

तपाईँ भन्नुहुन्छ : I am sick with\_\_\_\_\_ and need to visit a doctor soon -or-  
I would like to schedule a wellness check-up.

(म \_\_\_\_\_ समस्याले गर्दा अस्वस्थ छु अनि मलाई डाक्टरलाई शीघ्र नै भेट्नुपर्छ -अथवा-  
म आफ्नो सुस्वास्थ्यको जाँचका लागि एपोइन्टमेन्ट चाहन्छु।)

क्लिनिक : OK. When can you come in? (ठीक छ / तपाईँ कहिले आउन सक्नुहुन्छ ?)

तपाईँ भन्नुहुन्छ : Do you have any open appointments on \_\_\_\_\_ (date)?

(के \_\_\_\_\_ (मितिमा) तपाईँकोमा कुनै एपोइन्टमेन्ट खाली छ ?)

क्लिनिक : Yes, I can give you an appointment on \_\_\_\_\_ (date) at \_\_\_\_\_ (time).

(हो, म तपाईँलाई \_\_\_\_\_ (मिति) \_\_\_\_\_ (समय)मा एपोइन्टमेन्ट दिन सक्नु।)

तपाईँ भन्नुहुन्छ : What do I need to bring with me? (मैले आफूसँग के-के ल्याउनुपर्छ?)

क्लिनिक : Bring your health insurance card, Medical Assistance card, photo ID, and any medical records you may have. Please come 30 minutes early. See you on \_\_\_\_\_ (date). Good-bye!

(तपाईँको हेल्थ इन्शोरन्स कार्ड, मेडिकल एसिस्टन्स कार्ड, फोटो आइ.डी. (फोटोसहितको परिचयपत्र), तथा तपाईँसँग भएका मेडिकल रेकार्डहरू स्याजनुहोस्। कृपया 30 मिनेट पूर्व आउनुहोस्।

तपाईँसँग \_\_\_\_\_ (मिति)मा भेट हुनेछ। बिदा हुन्छ!

तपाईँ भन्नुहुन्छ : Okay, thank you! Good-bye! (ओके., धन्यवाद! बिदा हुन्छ !)

## 22. स्वास्थ्यसम्बन्धी व्यक्तिगत जानकारी

---

वर्तमान औषधिहरूका सूची

अस्वस्थता/रोगका परिवारिक इतिहास	
परिवारको सदस्य	अस्वस्थता/रोगको प्रकार

**23. हेल्थकेयर (स्वास्थ्य हेरचाह)को रेकार्ड**

---

मिति	एपोइन्टमेन्टको प्रकार	डाक्टर	टिप्पणी
1/1/2009	खोप	डाक्टर स्मिथ	अको एपोइन्टमेन्ट 6/1/2009 मा

## **24. Sources**

---

**Adapted from:**

**Rhode Island Department of Health. (n.d.). *Your Health Book for Refugees*.**  
Retrieved from  
<http://www.health.ri.gov/publications/educationalmaterials/guidebooks/YourHealthBookForRefugees.pdf>

**Church World Service, Grand Rapids. (n.d.). *The American Health System*.**  
Retrieved from <http://www.cal.org/co/domestic/toolkit/health/index.html>